

# 介護予防におけるセラピューテックレクリエーションの役割：目標管理の視点からみた脳機能低下予防プログラムの実践

著者	マーレー 寛子
著者所属(日)	平安女学院大学人間社会学部福祉臨床学科
雑誌名	平安女学院大学研究年報
巻	6
ページ	25-32
発行年	2006-03-10
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1475/00001232/">http://id.nii.ac.jp/1475/00001232/</a>

# 介護予防におけるセラピューテックレクリエーションの役割

## — 目標管理の視点からみた脳機能低下予防プログラムの実践 —

マーレー寛子

### I. はじめに

介護保険法が平成9年に成立し、平成12年から施行された。多くの懸念の声が聞かれる中、施行されたが、厚生労働省の資料によると、要介護認定者数は初年度218万人だったのが2004年度には、404万人に増加し、介護サービス利用者数も初年度の149万人から2004年度の317万人に順調に増えてきている。しかし、それに伴う介護保険総費用も初年度実績の3.6兆円から6.8兆円に膨れ上がり、財源負担の増大という問題が出てきている。また、介護サービスの提供が必ずしも日常生活機能の維持、向上につながっていないという指摘もされてきている。

このような背景のもと、要介護状態にならないための、また、介護状態が悪化しないための介護予防の重要性が取り上げられてきている。厚生労働省管轄下の高齢者介護研究会の報告書「2015年の高齢者介護」の中では、介護予防の視点として「より自分らしく生きがいのある充実した人生を送ること」としている。その対応として、介護予防をより広い概念としてとらえ「社会参加、社会貢献、就労、生きがいづくり、健康づくりなどの活動を社会全体の取り組みとして進める」と報告している。高齢者の自主的な社会参加や生きがい作りが今まで以上に見直され、検討されなければならない時期が来ている。

社会参加、生きがい、健康づくり、自分らしさ、充実した人生などのキーワードを実践の中で生かしていくために、介護予防の一環として、今までにもレジャー・レクリエーションは活用されてきている。多くの老人サロンや生きがいデイサービスにおいてもレクリエーションが中心的なプログラムとして位置付けられてきた。特に、軽度認知症高齢者の脳機能低下予防にとってレジャー・レクリエーション的活動は、効果があると過去の研究は示してきている。(Verghese, 2003, Scarmeas, 2001, Wang, 2002)

しかし、介護予防サービスの中心的存在である、生きがいデイサービスの現場において、レジャー・レクリエーションプログラムは活用されてきてはいるが、それらの効果が明確な形で表されているとはいえない。レジャー・レクリエーションプログラムを提供し、感覚的によかった、楽しかったというレベルで終わっているのではないだろうか。梅垣ら(2005年)も介護予防教室などで提供される各種のアクティビティは単発的でこれらの内容が認知症予防にどれほど効果があるか確固たるエビデンスはないと述べている。

本論では、介護予防の中でセラピューテックレクリエーションが担える役割を検討するために、介護予防でのレジャー・レクリエーションの効果、介護予防の中でのセラピューテックレクリエーションの意味、目標管理の視点から見た脳機能低下予防プログラムでの実践事例、そして、セラピューテックレクリエーションの目標管理に関する問題点と今後の課題について述べる。

### II. 介護予防で期待されるレジャー・レクリエーションの効果

レジャー・レクリエーション自立の実現とは、そのまま介護予防で求められるところの高齢者の社会参加、生きがい、健康づくり、自分らしさ、充実した人生というものの実現につながっている。ここでは、生活の質とレジャー・レクリエーションの関係、高齢者の生活の質とレジャー・レクリエー

ション、そして脳機能低下予防とレジャー・レクリエーションの研究事例について述べる。

充実した生活、満足した社会状態に到達するということは、生活の質への個人の感じ方にかかわってくる。Csikszentmihalyi(1990)は、個人がどのように自分のことについて感じ、経験の中で起こる事柄をどのように感じるかが、生活の質を決定すると述べている。レジャー・レクリエーション体験は喜びと満足を生み出すための重要な要素である。生活満足感と幸福の概念は、しばしば楽しみと生活の質とリンク付けられている。Bowling(1997)は生活の満足感、幸せ、道徳、健康は生活の質の研究課題となる概念であると述べている。Row & Kehn(1999)によると、他者との関わり、そしてレジャー・レクリエーション的な活動の密接な取り組みという、この2つのことが良い年のとり方の重要な要素であるという研究結果を出している。

レジャー・レクリエーションの概念は、健康なライフスタイルと活動を推進するための重要な方法とみなされている。Kelly(1996)は、個人のレジャー・レクリエーション経験は、他のどのような行動や経験よりも生活の質への影響があるのではないかと述べている。レジャー・レクリエーションのもっとも重要な側面は、レジャー・レクリエーション経験に参加する選択を個人が決定する「自由」を認識するところにある。利用者がレクリエーション活動に参加したいと思ったとき、その結果に対して自分の統制下にあると感じ、それが積極的な参加につながっていく。

それゆえに、多くの人々がレジャー・レクリエーションの重要性を理解し、参加の機会が提供されなければならない。セラピューテックレクリエーションへの関わりは、生活や余暇への満足度や生活の質を高めるとLeonard 他(1997 年)は示している。他の研究者もレジャー・レクリエーションは高齢者へのさまざまな利益を提供することができると述べている(Haberkost, 他 1996 ; Patterson, 1996)。レジャーは、高齢者にとって人生の目標を明確にする助けとなりうる。意味のあるレジャー・レクリエーション活動に参加することは、高齢者に自分自身を表現させ、自分の環境に対して統制感を持ち、自分の生活にとって大切なものが何であるかを明確にする機会を提供する(Janssen, 2004)。

さらに、具体的なレクリエーション活動が、認知症高齢者の脳機能低下予防に役立つという研究結果が出されている。Verghese(2003)らは、レジャー活動に参加することによって認知症の危険度を減らすことができることを立証している。認知症の症状がない75歳以上の高齢者469人について、レクリエーション活動への参加頻度、活動の種類と認知症にかかる危険性との関係を調べた。5.1年間の調査の結果、読書、ボードゲーム、楽器の演奏やダンスなどのレクリエーション活動が特に認知症の危険性を低下させていることがわかった。知的なレクリエーション活動のほうが、身体的レクリエーション活動よりも認知症の危険性を低下させるという結果が出た。

### Ⅲ. 介護予防の中でのセラピューテックレクリエーションの意味

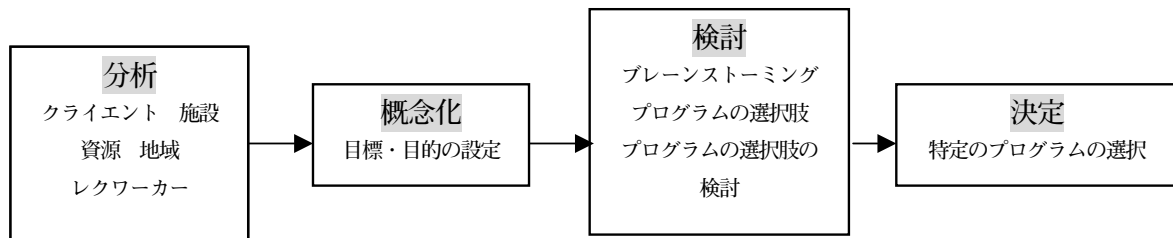
一般的なレクリエーションとセラピューテックレクリエーションの大きな違いは、セラピューテックレクリエーションのその定義に示されている、身体的、知的、社会的、そして精神的に制限がある人たちへのレジャー・レクリエーション自立に向けての意図的な援助というところにある。レクリエーションというものは、もともと語源的な意味から見ても「失われた『何か』(力とかエネルギー)を再び作り出す、取り戻すという基本的な構造を持っている」(芳賀, 1987 年, p. 58)ため、セラピューテックレクリエーションプロセスが求めるほどの綿密なアセスメントや計画などがなくても、一般的に人は楽しめるものである。

しかし、福祉現場において、介護予防という明確な目的のもと、脳機能低下予防や転倒予防などさらに厳密な目標が掲げられている場合、ただなんとなく楽しめそうなプログラムを提供し、楽しかったと結論づけて終わるわけにはいかない。田中(2005, p. 57)は、介護予防の事業を漫然と実施するのではなく、目標管理を厳密に行う必要があると述べている。レクリエーションの効果を数値化してい

くことは、現場のレベルではなかなか困難である。しかしここで求められていることは、「事業評価の成果は、行政事業であれ、企業であれ、その事業に最先端の現場で携わる従事者が、顧客(利用者)に何をもたらすのかという目的意識と、それを達成する真摯な取組み」(田中, 2005, p. 59)なのである。

そこで、現場のスタッフにとっても明確な指針を示すことができるセラピューテックレクリエーションプロセスは、この介護予防事業の中で有効な活用ができると考える。セラピューテックレクリエーションプロセスは、総合的プログラム計画をもとに施設や事業などの組織的な理念や目標を明確にし、何のためのプログラムであるかの意識付け、一貫性を持ったサービスを提供する(マーレー, 2003)。明確な目標がスタッフ間に共通認識としてあるということで、一貫したプログラムが提供で

図1 総合的プログラム計画



き、援助の視点やプログラムに対する評価の視点も共通したものを持つことができる(マーレー, 2004)。思いつきで提供されてきたプログラムでは、内容的には、「おもしろく」、良質であってもこの一貫性というものがかけており、介護予防という目標へ到達するプロセスにはならない。

提供するプログラムの方針、目標が立った上で、セラピューテックレクリエーションの次のステップであるA-PIEプロセス(assessment アセスメント → planning 計画 → implementation 実施 → evaluation 評価)の考え方をもとに、一人一人の利用者の、個別のニーズをアセスメントし、個別の目標を立て、実施し、記録をもとに評価していく。特に個別の目標を明確にするということは、前述した「利用者に何をもたらすのかという目的意識」をスタッフがもつことである。事業の持つ大きな目標は共通してあるが、それに参加する利用者には、その共通目標の枠の中でそれぞれの達成しなければならない個別目標がある。提供される共通のプログラムに対しても、その個別目標に沿って、個別のかかわりが求められてくる。レクリエーション活動のプロセスには人間を活性化させるさまざまな要素が潜在している。同じプログラムであっても、かかわり方によってまったく違った目的を達成することができる。それゆえにスタッフが共通認識を持ち目標に沿った意図的なかかわりをしていくことが求められる。

介護予防プログラムにかかわらず、福祉現場でのレジャー・レクリエーション援助で困難とされているのが、レクリエーションのための記録である。レジャー・レクリエーションがケアサービスから独立したかのように別の記録を書かなければならないと考えると、単に仕事量が増えるだけに思われがちであるが、サービス全体の記録の中に含んでいけばよいのではないだろうか。介護予防プログラムにおいては、明確な目標のもとにプログラムが実施される。そのメインのプログラムがセラピューテックレクリエーションであるので、利用者への意図的なかかわりによって予期された目標が達成されているかどうかを評価する必要がある。

セラピューテックレクリエーションとは、「レクリエーション活動の治療的意味合いを意図的に活用し、利用者が快適と感じ、社会的にも認められるレクリエーション活動の経験を通して、生活の質を向上するプロセス」(茅野, 2005, p. 27)である。プロセスであるがゆえに、その援助過程を客観的、主観的な側面から記録し、考察していく作業が、利用者への適切な援助につながっていくのではない。それが先に述べた、田中が言う「真摯な取組み」として表現されていくように思う。

システムとしてのセラピューテックレクリエーションのあり方をここでは示し、介護予防の中で使われることの意義を述べた。セラピューテックレクリエーションのプロセスを理解し、利用者の目標達成のために最大限利用されるべきであると考えている。

## Ⅳ. 脳機能低下予防プログラムでの実践事例ー目標管理の視点から

### 1. 背景

近江八幡市では、平成 11 年度より、生きがいデイサービスが介護保険導入を前に、介護予防の目的で実施されてきた。社会福祉法人小羊会デイサービスセンターむべの里においてもレクリエーションプログラムを中心とした生きがいデイサービス「おほりばた」と「老喜の里」の 2 箇所を設置し、活動を展開してきた。利用者の実態としては、環境的に課題のある人(呼び寄せ高齢者・後期高齢期における友人の減少・地域に交流の場がないなど)、身体機能(下肢筋力)低下のある人、鬱など精神状態に課題のある人、性格的に対人関係が持ちにくい、地域になじめない人などである。

平成 15 年度より、生きがいデイの一環として、「おほりばた」にて、軽症の認知症と診断された人を対象に、介護予防事業、「アクティビティ・痴呆介護教室」が開始された。これは、軽症の認知症がある人の重度化予防を図るため、対象者の生活背景に応じた回想法的な内容を取り込み、適切なかわりをするにより、本人や家族の混乱を防ぎ、安心できる環境の整備につなげるといった目的のもとに委託された。この事業は、17 年度、生きがいデイサービス事業の再編成の中、筋力低下予

表 1 脳機能低下予防アンケート①

【1】 1 年くらい前とくらべて物忘れをよくしますか？	①はい	②いいえ
【2】 物忘れをすることでよくよしたり不安になったりすることがありますか？	①はい	②いいえ
【3】 物忘れをしないようにご自身で工夫されていることがありますか？	①はい	②いいえ
【4】 物忘れをすることで、生活のなかで困ることがありますか？	①はい	②いいえ
【5】 人と出会って話ができるような場所に参加していますか？	①はい	②いいえ
【6】 ご家庭のなかで何らか役割はありますか？	①はい	②いいえ
【7】 趣味や好きなことがありますか？	①はい	②いいえ
【8】 家の中でボーっとすごすことが多いですか？	①はい	②いいえ
【9】 物忘れをすることに対して家族は理解を示してくれますか？	①はい	②いいえ

脳機能低下予防アンケート②(老研式活動能力指標)

【1】 バスや電車を使って一人で外出ができますか？	①はい	②いいえ
【2】 日用品の買い物ができますか？	①はい	②いいえ
【3】 自分の食事が用意できますか？	①はい	②いいえ
【4】 請求書の支払いができますか？	①はい	②いいえ
【5】 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか？	①はい	②いいえ
【6】 年金などの書類がかけますか？	①はい	②いいえ
【7】 新聞を読んでいますか？	①はい	②いいえ
【8】 本や雑誌をよんでいますか？	①はい	②いいえ
【9】 健康についての記事や番組に関心がありますか？	①はい	②いいえ
【10】 友達の家を訪ねることがありますか？	①はい	②いいえ
【11】 家族や友達の相談にのることがありますか？	①はい	②いいえ
【12】 病人を見舞うことができますか？	①はい	②いいえ
【13】 若い人に自分から話しかけることができますか？	①はい	②いいえ

防プログラム、閉じこもり予防プログラム、そして脳機能低下予防プログラムの3つのプログラムを中心とした生きがい活動支援通所事業の一つとして位置づけられた。この脳機能低下予防プログラムは、前身であるアクティビティ・痴呆介護教室の流れをそのまま受け継いだが、大きな違いとして、この17年度から始まった脳機能低下予防プログラムは、1人の利用者に対して6ヶ月間という期間が提示されていることであり、この間に、ある程度の評価を出さなければならない。行政側からは、プログラム参加前、中間、最終に、脳機能低下予防アンケート(表1)を実施し検討会でその評価が話し合われる。

## 2. 内 容

これらの背景の下、「おほりばた・金曜会」として脳機能低下予防プログラムが開始された。実践段階において、現場では、セラピューテックレクリエーションの総合的プログラム計画に沿った形で目的を表3.のように示した。職員からの聞き取りから今までの取り組みの中で、一人一人の目標設定が難しいとの意見が出た。それゆえに、このような明確な事業目的があるプログラムの場合、そのプログラムに参加する利用者は、共通のニーズを持っていると仮定することができると考える。よって、概ね共通の目標とプログラム内容を掲げておくことで、日々のプログラム計画がしやすくなる。大切なことは、一つ一つのプログラムをもって利用者に何をもたらすのかという目的意識を持つことである。

それに連動させて、日々の個別記録を表4.のような形式で行った。これは、セラピューテックレクリエーションの中で活用されるS.O.A.P形式の記録の仕方を若干修正したものである。S. O. A. Pとは、Subjective Data, Objective Data, Assessment, Planの略でSは、利用者本人が何を言ったか、感じたかを利用者が発したままの言葉で述べ、Oは、職員が観察した事実を書き、Aでは、SとOに基づいてどのように職員が分析し結論付けるかをまとめ、Pは、問題に対してどのような計画をするかということ順に記録していく。(Peterson & Gunn, 1984)このプロセスをもとに現場の職員の仕事量を考え、極力簡素化した記録の様式を用いた。今回特に、毎回の目標、その内容、そして、実際に利用者がその目標に対してとった行動や発言を、SubjectiveとObjectiveの混合で「行動・発言内容」という形で記録するようにした。その上で、目標に照らし合わせながら、その行動や発言に対して、記録する職員がどのように考え分析したかを書く項目としてAssessmentにあたる部分を「考察」とした。その考察をもとに、「今後の対応」の中に、どのようなかかわりを持てばよいのかを議論し、

表2

おほりばた・金曜会(脳機能低下予防プログラム)		
事業の目的		
回想法を中心としたレクリエーション活動を通し、脳機能低下予防の重要性に対する意識、認識を高め、必要な知識や技術を得ることにより、自主的な予防活動に前向きな姿勢を持ち、積極的に取り組んでいくことができるように支援する。		
プログラム目標		
知的能力の向上 ・集中力 ・計画力 ・創作力 へ刺激を与え、それらの能力の維持、向上を図る	社会性の向上 ・グループの中で役割を持ち責任感をもつ ・適切なコミュニケーション能力(人の話を聞き、それに対して適切に答える) ・社会資源の知識とその活用のための機会を提供する	物忘れへの認識と工夫
具体的なプログラム(例)		
・おはなしくらぶ(回想法) ・知的ゲーム	・料理 ・漢字合わせゲーム	・習字 ・ちぎり絵 ・仏画 ・言葉作りゲーム ・百人一首
・折り紙 ・アルバム作り ・外出など		

また考え、計画していくというプロセスを用いた。この積み重ねによって、利用者が実際に立てられた目的に対してどのような変化があったかが、記録されていく。また、職員にとっても、技術的に要求されることは大きいですが、やったらやりっぱなしの援助ではなく、一つ一つの援助に対して、観察し、考察を深め、それを次の援助につなげるという、重要なプロセスを踏んでいることになる。

表 3 脳機能低下予防個別記録

生きがい活動支援通所事業(脳機能低下予防) 個別記録 氏名( )					
個別課題					
目 標					
日付	今日のねらい	プログラム内容	行動・発言内容など	考 察	今後の対応

### 3. 結 果

「生きがいデイサービス」として、介護予防事業を5年間行ってきた中で、初期の頃は、なんとなく介護予防によさそうな、おもしろそうなレクリエーションプログラムを提供してきたが、今回の編成の中、事業が3つのプログラムに分れ、それぞれ明確な目的を設定したため、現場での取り組みが介護予防の中でもさらに明確な指針を持ってかかわることができた。事前にプログラムで展開できそうなプログラム目標を設定しておいたことで、日々の目標設定が他の職員とある程度統一することができ、行いやすい事がわかった。記録に関しては、目標設定の問題は、若干払拭できたように思われたが、自分の考察や今後の対応を記録することに関して、苦手意識を持つ職員もいる。考察や今後の対応に対して、プログラムにかかわる全ての職員がある程度一定レベルで記載できるように研修などを通して取り組んでいかなければならない。

平成17年9月に行われた最終の検討会において、行政の担当者と在宅介護支援センター、事業実施担当者が議論した結果、脳機能低下予防プログラムに関しては、6ヶ月という短期間では、成果が得にくいとのことで、更なる6ヶ月の延長が決定された。

表1. で示されたアンケートが17年5月初旬、7月中旬、9月中旬に実施された。一人一人の結果をここでは示さないが、参加利用者4人の平均点を見ると脳機能低下予防アンケート①ではプラス項目が5月から2.25ポイント上昇している。アンケート②では、「はい」と答えたポイントが7月から9月にかけての調査では若干減少しているが、プログラム開始時から見ると1.25ポイントの上昇が見られる。

表 4 アンケート結果

アンケート実施月		5月	7月	9月
アンケート①	プラス項目	5	5.75	7.25
	マイナス項目	4	3.25	1.75
アンケート②	はい	7.5	8.25	6.25
	いいえ	6.75	4.75	5.5

## V. 問題点と今後の課題

行政から求められた数値としての結果は、表4. に示されたように出た訳であるが、果たしてこれ

が、この事業本来の目的の結果を表しているのであろうか？介護保険の改正に伴い、介護予防が重要視されてきている昨今、何らかの形でそのプログラムを数値で評価していくことは、行政としては必要であり、重要になってきていることは確かである。そして今後、その手法は完成度を高められていかなければならない。しかし現場に携わる側としては、いかに事業の目的、それを利用する利用者のニーズに沿ったプログラム計画がなされ、遂行されていくかを示していくことが「真摯な取り組み」だと考える。

それゆえに個別記録は、セラピューテックレクリエーションのプロセスを通して、援助者が意図的に利用者へかかわり、設定された目標を達成する過程を示していかなければならない。数値で表現できない、利用者の気持ちの推移、言動、表情などを客観的、主観的両方の側面から記録し、それを援助者なりに検討し、次にどのようにつなげればよいのかを示していかなければならない。その積み重ねが、多くの事例となり、さまざまな場面での適切な援助へのガイドラインとなっていく。

今後、そのような記録をとっていくためにも、現場の職員への適切なトレーニングがさらに必要になってくる。特に、客観的、主観的な観察を的確に表現するのは、誰にでもできるというものではない。しかし、この分野で専門職として認められていくためには、その技術は必要不可欠である。

楽しみ、生きがい、社会参加、健康づくり、自分らしさ、充実した人生という、レジャー・レクリエーションが介護予防として提供できる要素を、今後、どのような形で、評価され、結果を示しているかは、セラピューテックレクリエーションに携わる者への大きな課題である。セラピューテックレクリエーションが介護予防、介護保険の中で適切に評価されることがそのサービスを利用する人々の生活の質を高めることにつながっていくであろう。

## 文 献

- 梅垣宏行, 藤城弘樹, 井口昭久. (2005). 痴呆予防教室からみえてくるもの. 日本醫事新報. 4228:7-9.
- 厚生労働省. (2003). 高齢者介護研究会報告書「2015年の高齢者介護」.
- 田中甲子. (2005). 介護予防の新たなステージにおいて求められる個別の目標管理の実践. 介護保険情報. 2:57-59.
- 茅野弘明. (2005). 治療的意味あいを含めたレクリエーション活動とその方向づけ. 吉田圭一(他), レクリエーション活動援助法. ミネルヴァ書房. 第3章:26-47.
- 芳賀健治. (1987). レクリエーション学の方法. ぎょうせい.
- マーレー寛子. (2003). 援助のための組織・環境の形成. 小池和幸(他), レクリエーション活動援助法. 中央法規. 第5章:102-114.
- マーレー寛子. (2004). セラピューテックレクリエーションに基づく総合的プログラム計画の実践. 地域福祉研究. 32:99-103.
- Bowling, A. (1997). Measuring health: A review of quality of life measurement scales (2<sup>nd</sup> ed.) Philadelphia, PA: Open University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Haberkost, M., Dellman-Jenkins, M., & Bennett, J. M. (1996). Importance of quality recreation services for older adults residing in nursing homes: Considerations for gerontologists. Educational Gerontology, 22, 735-745.
- Janssen, M. A. (2004). The Effects of Leisure Education on Quality of Life in Older Adults. Therapeutic Recreation Journal, 275-288.
- Kelly, J. R. (1996). Leisure (3<sup>rd</sup> ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Leonard, D., & Serravillo, L. (1997). Therapeutic recreation: The benefits are endless. Presented at the National



- Therapeutic Recreation Professional Development Forum, Colorado Springs, CO.
- Patterson, I. (1996). Participation in leisure activities by older adults after a stressful life event : The loss of a spouse. *International Journal of Aging and Human Development*, 42, 123-142.
- Row, J. W., & Kahn, R.L. (1998). *Successful aging*. New York, NY : Dell.
- Scarmeas, N., Levy, G., Tang, M. X., Manly, J., Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*, 57, 2236-2242.
- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., Ambrose, A. f., Sliwinski, M., & Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348, 2508-2516.
- Wang, H.X., Karp, A., Winblad, B., Fratiglioni, L. (2002). Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia : a longitudinal study from the Kungsholmen project. *Am J Epidemiol*, 155, 1081-1087.

## Role of Therapeutic Recreation on Preventive Care

### : Practice on Dementia Prevention Program from the view of

### Goal Management

Hiroko Murray

Recreation has played an important role in preventive care in the last five years. But clear evidence of the effect of recreation program has been unclear. The purpose of this paper will be to discuss the effect of leisure and recreation in preventive care, the meaning of therapeutic recreation in preventive care, and the practice on dementia prevention program from the view of goal management. Finally, to find out the role of therapeutic recreation in preventive care, I will look at the problems and issues on goal management in therapeutic recreation.